



C'est une association unique dans la presse française ! Ouest Fraternité réunit des membres du personnel du groupe *Ouest-France* de tous métiers, ouvriers, employés, techniciens, journalistes, cadres, actifs et retraités... Elle mobilise toutes les compétences d'un grand groupe de presse au service des journaux des pays en voie de développement ou de démocratisation.

Après le Congo et le Viet Nam, Madagascar... Pendant le premier semestre 2007, deux journalistes fraîchement retraités, Louis Le Méter et Pierre Gadby, y ont passé chacun trois mois. Ils ont animé des formations dans une dizaine de journaux.. Puis deux techniciens du pré-presse, Vincent Robinault et Xavier Drouadaine y sont allés en septembre. Un autre journaliste, Jean-Pierre Beuve, vient d'y passer quinze jours... Ce programme de soutien à la presse malgache, commencé en 2005, est prévu pour durer jusqu'en 2009.

Il s'accompagne d'un dispositif d'ac-

Cotisations 2007 (40 euros) *Ouest Fraternité a besoin de vous*

cueil en France de cadres de la presse malgache. Votre association a accueilli trois d'entre eux fin septembre pendant dix jours à *Ouest-France*, *Publihebdos* et *Infomer*.

Nous avons aussi accueilli en juin une journaliste mauricienne, en août trois étudiantes chinoises, reçues au concours d'entrée à l'Ecole supérieure de journalisme de Lille, et un journaliste arménien. D'ici la fin de l'année nous recevrons une journaliste vietnamienne. Et nos pensées vont en ce moment vers Ibrahim Diallo, notre confrère nigérien d'Aïr Infos, qui a été arrêté par la police de son pays et emprisonné, alors qu'il prenait l'avion pour se rendre en France à l'invitation du Conseil général des Côtes-d'Armor et de Ouest Fraternité.

D'autres missions nous sollicitent plus ponctuellement : Thierry Ballu, qui a participé en pionnier à la création du Centre de ressources pour la presse à Brazzaville va y retourner, treize ans après, pour voir où en sont les journaux congolais. Et sur l'autre rive du fleuve Congo, Robert Delanoy (Infomer) a animé un stage sur la publicité. Enfin nous préparons pour 2008 la venue en

Basse-Normandie de journalistes macédoniens.

Tout cela demande un peu de temps et... un peu d'argent. Plus vous serez nombreux à adhérer à Ouest Fraternité (nous sommes actuellement cent cinquante), plus nous pourrions solliciter les collectivités locales qui mènent des actions de solidarité internationale et nous appuient depuis de nombreuses années (1).

Nous avons besoin de vous. Nous comptons sur vous. Adhérez, renouvez votre adhésion en adressant un chèque de 40 € minimum (2) à Ouest Fraternité, service courrier, Ouest-France, 35051 Rennes cedex. Nous vous en remercions par avance !

Bernard Boudic,
Président d'Ouest Fraternité.

(1) Ouest Fraternité est également soutenue par l'Association pour le pluralisme d'expression, émanation des Caisses d'épargne.

(2) Vous recevrez en début d'année prochaine une attestation qui vous permettra de déduire de votre impôt sur le revenu une somme égale à 66 % du montant de votre cotisation.

Votre santé

Mesurer soi-même sa tension artérielle

Commençons par une histoire qui pourrait être vraie. Jean, la soixantaine, hypertendu, n'a qu'à moitié confiance dans son nouveau médecin âgé de 35 ans : il lui prend la tension trop vite et lui donne le résultat sans le regarder ; il a l'impression qu'il ne dit pas ce qu'il mesure. Jean va-t-il supporter une fois par mois (240 fois en 20 ans) ce dialogue écourté autour d'un chiffre invérifiable ? C'est difficile à accepter, c'est pourquoi Jean ayant acheté un autotensiomètre, prend lui-même sa tension chez lui et n'obtient pas les mêmes chiffres que celui (presque toujours identique) annoncé par son nouveau médecin.

Voici quelques conseils pour bien mesurer sa tension artérielle (d'après les recommandations de la Société européenne d'hypertension artérielle) :

— Bien choisir son appareil. Préférer les appareils équipés d'un brassard placé au niveau du bras ; les tensiomètres au poignet sont d'utilisation délicate et les tensiomètres digitaux ne sont pas fiables.

— Mesurer la tension le matin avant le petit déjeuner (avant de prendre ses médicaments) et le soir avant le coucher. Faire les mesures 3 jours de suite minimum.

- Lire le mode d'emploi de l'appareil.
- Installer l'appareil sur une table et s'asseoir confortablement.

- Se reposer 5 minutes environ et dégager le bras de tout vêtement.

- Pour un tensiomètre s'adaptant au bras, enfiler le brassard gonflable (au bras gauche pour les droitiers), puis ajuster le en serrant légèrement le brassard avec le rabat, le tuyau étant dirigé vers la main, enfin poser l'avant-bras sur la table, paume de la main tournée vers le haut sans serrer le poing.

- Une fois bien installé, actionner la mesure en ne bougeant pas et en restant détendu pendant le gonflage et le dégonflage.

- Répétez la manœuvre 3 fois de suite à une minute d'intervalle pour obtenir 3 mesures consécutives.

- Noter sur un cahier tous les résultats avec la date et l'heure sans oublier ni omission (même si ces valeurs paraissent trop fortes ou trop basses).

— Le médecin jugera la situation d'après la moyenne des mesures. Ne changer pas de traitement de soi-même.

— Si vous avez accès à internet vous pourrez consulter le site automesure.com et récapituler les valeurs sur ce site qui calculera automatiquement vos moyennes de tension.

En conclusion cette automesure tensionnelle permet une meilleure prise en charge de la surveillance de l'hypertension et peut faciliter le dialogue avec son médecin. Cette automesure se développe en raison de la fiabilité de certains appareils : elle peut permettre de corriger les erreurs de la mesure au cabinet médical (l'hypertension blouse blanche) et permet une véritable éducation thérapeutique de l'hypertendu.

Dr HENRY.